



¿Qué es la DEPRESIÓN?

¿Qué es la depresión? ¿Cuándo es necesario recurrir a un tratamiento psicológico?

DEPRESIÓN

La depresión es un **trastorno del estado de ánimo** que tiene consecuencias directas sobre el bienestar de la persona y su entorno. Este problema suele aparecer durante los primeros años de la adultez, aunque también puede afectar a niños y adolescentes.

La persona con depresión se aísla de los demás, ya que no encuentra placer en las relaciones sociales, y se vuelve **incapaz de afrontar su día a día**. Con el tiempo, comienza a pensar negativamente sobre sí misma, sobre el mundo y sobre su futuro.

De hecho, la depresión es el resultado, en gran parte, por una lado, de la falta de refuerzo adaptativo y, por otra, de las creencias desadaptativas. La persona deprimida no encuentra la motivación que necesita para actuar, por lo que se encierra en un círculo vicioso de inactividad que perpetúa el estado de ánimo depresivo.

Además, sufre una serie de distorsiones cognitivas que le hacen ver el mundo bajo un prisma negativo, hasta que llega un punto en el cual no logra diferenciar entre su pensamiento y la sensación que este le genera. De esta forma, no es consciente de que cada vez que confirma los pensamientos automáticos negativos, perpetúa ese estado.

De hecho, a menudo la persona deprimida no puede ni siquiera **indicar la causa de su tristeza** porque, aunque esta haya comenzado a raíz de un hecho negativo, termina instaurándose como una forma de respuesta habitual ante todas las circunstancias de la vida.

La buena noticia es que con el tratamiento para la depresión adecuado, entre el 80 y el 90% de las personas logra recuperar relativamente rápido su nivel de funcionamiento normal.

SÍNTOMAS MÁS CÓMUNES

Emocional: tristeza, ansiedad, sensación de vacío, pesimismo, desesperanza, sentimientos de culpa, inutilidad e impotencia.

Conductual: irritabilidad, inquietud y agitación o movimientos lentos, llanto, aumento de la latencia de respuesta, volumen de voz bajo o incluso mutismo.

Cognitivo: dificultades para concentrarse, problemas de memoria, lentitud de pensamiento, dificultad para tomar decisiones e ideas suicidas.

Somáticos: fatiga, falta de energía, insomnio o hipersomnio, dolor de cabeza, cambios en el apetito, problemas digestivos, malestar persistente, pérdida del deseo sexual.

Cuando la depresión es severa, la persona puede tener ideas suicidas recurrentes, puede pensar que los demás estarían mejor si se suicidase o **que los obstáculos que tiene en su camino son insalvables**, por lo que no encuentra otra solución que terminar con su vida. En otros casos, las ideas suicidas aparecen como resultado de un estado emocional muy doloroso, cuando la persona cree que su sufrimiento es interminable.

¿CÓMO PREVENIR LA DEPRESIÓN?

Si te sientes deprimido o deprimida y quieres empezar a salir de este estado sigue estos pasos para actuar de forma preventiva ante la aparición de los primeros síntomas, como parte de tu autogestión

1 El primer paso para superar la depresión consiste en informarse, saber a qué nos estamos enfrentando en realidad.

2 En segundo lugar, es importante adoptar hábitos de vida más saludables. Por ejemplo, se ha demostrado que tan solo 35 minutos de ejercicios aeróbicos, tres días a la semana, puede aliviar considerablemente los síntomas de la depresión.

3 También se conoce que determinados alimentos pueden activar la producción de neurotransmisores como la serotonina, que estimulan la relajación y la sensación de bienestar, mientras que otros alimentos agudizan los síntomas de la depresión.

3 Muchos de estos pasos son complejos de sostener sin apoyo profesional. Si notas que te falta la fuerza necesaria ve directo a consulta con un profesional de Psicología con enfoque cognitivo conductual

TRATAMIENTO

🧠 Terapia Cognitivo Conductual

Este tipo de terapia permite trabajar los pensamientos disfuncionales y la conducta observable de la persona. Es un tipo de terapia validada científicamente que nos permite conocer qué variables (Emociones, sensaciones, situaciones, pensamientos, etc) son el origen y mantenimiento del problema. De esta forma podemos **identificar qué esquemas y patrones de pensamiento están generando el malestar y la conducta de las personas**. Para poder identificar y cambiar estos patrones, la terapia cognitivo conductual utiliza numerosas técnicas, entre las que se encuentran, el diálogo socrático, la reestructuración cognitiva, detención del pensamiento, distracción, técnicas de relajación, entre otras.

La terapia cognitivo conductual permite, por un lado, sustituir los pensamientos actuales por otros más optimistas lo que hará que mejore tanto el estado de ánimo como la forma de comportarnos, estando más activos. Por otro lado, también puede trabajar directamente desde la conducta. Si, a pesar de tener pensamientos negativos o pesimistas, conseguimos cambiar nuestro comportamiento, los pensamientos negativos se verán reducidos y nuestro nivel de satisfacción y bienestar aumentará.

🧠 Terapias de Tercera generación TIC-CROMOTIC-LIMPIEZA DEL ALMA -PET4

Es una técnica altamente eficaz para el tratamiento de los trastornos del estado de ánimo, como es el caso de la depresión mayor. Mediante estas técnicas podemos **procesar e integrar de forma adaptativa experiencias traumáticas o situaciones que**

nos han desbordado a nivel emocional y que pueden estar asociadas a la aparición y el mantenimiento de esta patología. Una de las particularidades de las técnicas es que, gracias a ellas, conseguimos que los cambios se den en un nivel más profundo necesitando un menor número de sesiones. Estos cambios van desde la modificación de creencias negativas que la persona tiene sobre sí misma, los demás y el futuro. Permitiendo una reducción significativa de la sintomatología.

🌀 **La Hipnosis Clínica**

Es una herramienta profunda y muy eficaz a la hora de trabajar con personas deprimidas, ya que a través de ella **conseguimos acceder a procesos inconscientes de una manera sencilla pero poderosa**, lograr que la persona transforme sin sufrimiento aquellos patrones de pensamiento que disparan los síntomas y que hacen que se mantenga el problema a pesar de haber intentado otros tipos de tratamiento. Gracias al estado de relajación al que el paciente llega en una sesión de hipnosis, su cerebro trabaja eficazmente para encontrar creencias más positivas que puedan ir sustituyendo a las antiguas que son las que producen el intenso malestar que trae consigo la depresión.

🌀 **EFT o Técnica de Liberación Emocional**

Es una técnica que se caracteriza por la estimulación a través de “toques” suaves con las yemas de los dedos en determinados puntos del cuerpo. En el caso de la depresión, la **EFT nos ayuda a transmutar la carga emocional de los sucesos y creencias negativas**. Es una técnica muy útil porque además de ser auto aplicable, constituye un recurso fácil de llevar a cabo en cualquier lugar y capaz de conseguir estabilizarnos en momentos críticos en los que no podamos gestionar el bucle de pensamientos disfuncionales a nivel racional.

Además, en el caso de que necesites recurrir a la medicación para poder avanzar más rápido en la terapia ponemos a tu disposición un servicio de psiquiatría. La psiquiatra te recetará el medicamento más adecuado y llevará un control mensual del mismo para ajustar la dosis de forma óptima.

